



# 7月の予定献立表

2019

市川市立妙典中学校

一口メモ	日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
7月は夏野菜がたくさん使われています。暑さや気候の変化で身体は疲れているかもしれません。そんな時、夏野菜などの旬の物を食べると、体が必要としている栄養素をとることができます。しっかりと食べて元気に夏休みをむかえましょう。	1 月	マーボー丼		バンバンジー カルピスポンチ	豚肉・大豆・豆腐・鶏肉	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・干し椎茸・ネギ・葱・玉ねぎ・きゅうり・もやし	米・麦 砂糖	油・ごま	882	34.9	26.4	2.3	
	2 火	枝豆ご飯		唐揚げと夏野菜のマリネ コンソメスープ チーズケーキ	鶏肉・卵	牛乳・生クリーム クリームチーズ	パプリカ 人参 小松菜	枝豆・生姜・ズッキーニ・玉ねぎ・キャバツ・かぶ	米・じゃが芋 砂糖・小麦粉	油	894	34.4	30.7	3.2	
	3 水	ツナトースト		ポークビーンズ シーザーサラダ 果物（メロン）	ツナ・大豆 ベーコン・豚肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム クリームチーズ	パセリ ピーマン 人参	玉ねぎ・にんにく・キャバツ・きゅうり・スナップエンドウ	パン・じゃが芋 砂糖	油 バター	816	35.1	29.9	3.4	
	4 木	しらすわかめご飯		赤魚の香味揚げ もやしサラダ 冬瓜スープ 冷凍みかん	赤魚・鶏肉・なると	牛乳・しらす わかめ	小松菜 こねぎ	にんにく・生姜・長ネギ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・冬瓜・葱	米・麦 砂糖・春雨	油・ごま	778	33.6	18.8	2.9	
	5 金	五目ちらし寿司（きざみのり）		南瓜コロッケ ミニトマト そうめん汁 セタゼリー	卵・油揚げ・ツナ・うすらの卵	牛乳・チーズ きざみのり	人参・南瓜 オクラ ミニトマト	干し椎茸・たけのこ・かんぴょう・えのき茸	米・麦・砂糖 しょうめん そうめん	油 バター	875	30.2	24.8	3.3	
5日(金)はセタにちなんだ献立です。	8 月	回鍋肉丼		ホタテ入りしゅうまい 枝豆 わかめスープ	豚肉・卵・ほたて	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	キャバツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・枝豆・長ネギ・もやし・枝豆	米・砂糖 しゅうまいの皮	油・ごま	843	34.7	24.9	2.7	
[ホタテ入りしゅうまい]の作り方 (皮8cm20個分) ①以下の材料を混ぜ合わせる。 豚肉370g 生姜 少々 玉ねぎ150gみじん切り 卵40g ホタテ貝柱7レーク30g 酒小さじ1と1/2 砂糖小さじ1 塩少々 しょう油大さじ2 ゴマ油大さじ1 片栗粉15g ②しゅうまいの皮で包み蒸す。	9 火	ご飯 (味付のり)		豚肉の玉葱ソース おかか和え みそ汁 果物（すいか）	豚肉・かつお節・豆腐・油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参・大葉	玉ねぎ・大根・生姜・もやし・コーン・キャバツ・ごぼう	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	812	32.4	24.1	2.5	
	10 水	セサミトースト		マカロニのクリーム煮 から揚げサラダ とうもろこし	鶏肉・豆乳	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ・生姜・にんにく・キャバツ・きゅうり	パン・砂糖 じゃが芋	油・ごま バター マーガリン	887	35.4	33.0	3.0	
	11 木	コーンピラフ		魚のごまマヨ焼き ルバキゅうり ミネストローネ 冷凍みかん	鶏肉・ホキ・ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ	ジャコ・玉ねぎ・マヨネーズ・えのき茸・きゅうり・にんにく・キャバツ	米・麦 砂糖 マカロニ	油・ごま バター マヨネーズ	811	32.2	27.5	3.3	
	12 金	ご飯		ししゃものパリパリ揚げ おかか和え 生揚げの肉みそ煮 果物（プラム）	豚肉・かつお節・豆腐・油揚げ	牛乳 ししゃも	人参・小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・キャバツ	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	892	33.6	27.9	2.3	
	16 火	スパゲティー		ルッコラのミートソース いかリング揚げ ちくわのココロサラダ	豚肉・いか・ちくわ	牛乳	人参・トマト パプリカ	にんにく・生姜・セロリ・玉ねぎ・きゅうり・キャバツ	スパゲティー 砂糖 小麦粉	油	886	34.1	26.7	3.0	
	17 水	夏野菜カレー (福神漬け)		野菜ソテー イチゴヨーグルト	鶏肉・ウインナー	牛乳・粉チーズ ヨーグルト	人参・南瓜 いんげん	なす・ズッキーニ・玉ねぎ・きゅうり・もやし	米・砂糖 じゃが芋	油 バター	906	29.3	25.9	2.8	
	18 木	うなぎご飯 (きざみのり)		豚しゃぶサラダ すまし汁 果物(テラウエア)	うなぎ・豚肉・なると・豆腐	牛乳 きざみのり	人参・小松菜	大根・もやし・きゅうり・えのき茸・たけのこ	米・麦・砂糖	油	809	31.9	28.2	2.8	
	* 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。										7月の平均値	853	33.2	26.8	2.9
	栄養量の基準値										830	34.0	25.0	2.5	

## 熱中症予防！ スポーツドリンクの作り方

飲料の濃度が体液より薄くなるようにし、0.1~0.3%の食塩、糖質を3~6%にし、風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。運動強度等によって上記の%の範囲で調節し、オリジナルのスポーツドリンクを作ってみてはいかがでしょうか。

水1ℓに塩 3g(小さじ1/2) 砂糖40g(大さじ3) レモン汁適量(大さじ1程度)  
(塩1g~3g) (砂糖30g~60g)

熱中症予防には、睡眠と食事が大切です。規則正しい食生活をこころがけ、上手にスポーツドリンクをとり入れてください。



6月6日(木)に試食会がおこなわれ、68名の方がご参加くださいました。アンケートの結果、ご家庭では野菜やたんぱく質を多くとるように工夫したり、栄養のバランスや食事のマナーに気をつけているという回答も多数ありました。給食では、一日に必要な栄養素の1/3を摂れるように工夫していますので、給食の一分を目安にいただければと思います。アンケート等にご協力くださり、ありがとうございました。

